コープしが 夕食サポート つながり

≪夕食ニュース≫ No. 446 11月16日号

【大切なお知らせ】価格改定について

夕食サポートをご利用の組合員さまへ

いつも夕食サポートをご利用いただき誠にありがとうございます。
原材料の値上げに伴い、価格を改定させていただくことになりました。
何卒ご理解を賜り、今後とも末永くご利用いただきますようお願い申し上げます。

■実 施 日 2026年11月30日（月）お届け分より

商品名	改定前	改定後
お弁当コース	1食用 【本体】￥602【税込】￥650	1食用 【本体】￥620【税込】￥670
	2食以上【本体】￥583【税込】￥630	2食以上【本体】￥602【税込】￥650
4種のおかず	1食用 【本体】￥546【税込】￥590	1食用 【本体】￥570【税込】￥616
	2食以上【本体】￥528【税込】￥570	2食以上【本体】￥552【税込】￥596
6種のおかず	1食用 【本体】￥648【税込】￥700	1食用 【本体】￥670【税込】￥724
	2食以上【本体】￥630【税込】￥680	2食以上【本体】￥652【税込】￥704
旬彩御膳	1食用 【本体】￥731【税込】￥790	1食用 【本体】￥750【税込】￥810
	2食以上【本体】￥713【税込】￥770	2食以上【本体】￥731【税込】￥790
やわらかおかず	1食用 【本体】￥667【税込】￥720	1食用 【本体】￥690【税込】￥745
	2食以上【本体】￥648【税込】￥700	2食以上【本体】￥671【税込】￥725
減塩おかず	1食用 【本体】￥611【税込】￥660	1食用 【本体】￥630【税込】￥680
	2食以上【本体】￥593【税込】￥640	2食以上【本体】￥611【税込】￥660
昼食おかず	1食用 【本体】￥546【税込】￥590	1食用 【本体】￥580【税込】￥626

き り と り

446

☆お弁当やおかずのご意見・ご感想や、リクエストなどもお気軽にお寄せください。

※ご記入ください ⇒ 組合員コード（ ） お名前（ ） 回答（ 要・不要 ）

ご記入いただいた個人情報は、「夕食サポート」の対応のみに使用し、他の目的に使用することはございません。
個別商品についてのご意見は、できるだけ具体的な献立名やお届け日をご記入ください。

☆「ちょっと教えて！」、「川柳」や「趣味」「ちょっとした楽しみ」などをお寄せください。（紙面でご紹介します♪）

※ご記入ください ⇒ お住まい（ ）市・町 性別（ 男・女 ） 年齢（ 歳）

★季節や夕食にまつわる川柳を募集しています。お寄せいただいた川柳は、この紙面でご紹介いたします。

五 七 五

※サポーター（配達担当者）にお渡しください。ご不在の方は、保冷箱に入れてください。

冷凍おかず（土・日曜・祝日セット）

1食あたり 税込648円

注文締切日 11月11日（水）
お届け日 11月20日（金）

日付	献立	アレルゲン	栄養成分	商品特徴	イメージ写真
11月21日 土	カレイの香味焼き 鶏肉の甘酢あんかけ ほうれん草の白和え 若竹煮 れんこんの甘辛煮 梅しそめん	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦・卵	エネルギー 350 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 3 g	【カレイの香味焼き】カレイを自社で配合した醤油、みりん、酒、酢などの調味料に漬け込み、香ばしく焼き上げました。 【鶏肉の甘酢あんかけ】醤油、生姜で下味をつけた鶏肉を油で揚げ、玉ねぎが入った甘酢をかけました。下味の醤油（塩味）、玉ねぎ（甘味）、甘酢あん（酸味）が調和してごはんに合う一品に仕上がりました。	 レンジ目安 500W 4分20秒
11月22日 日	さばの煮付け ごぼう入り肉豆腐 じゃがいものカレーコンソメ炒め ブロッコリーのジュレサラダ 小松菜と切干大根のごましょうゆ わかめとツナの煮物	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 311 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.8 g	【さばの煮付け】骨なしさばを、甘辛く生姜風味の味付けにしました。ごはんのおかずにもってこいの一品です。 【ごぼう入り肉豆腐】大きめサイズの豆腐を、牛肉や香り豊かなごぼうと一緒に煮込みました。ほっとするような懐かしい味に仕上がりました。	 レンジ目安 500W 4分10秒
11月23日 月	銀ひらすのレモンペッパー焼き 牛肉とごぼうの玉子とじ さつまいものグラタン 高野豆腐の田楽 カリフラワーのマスタード和え ひじきの煮物	小麦・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・乳成分 小麦 小麦 小麦	エネルギー 370 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 19.5 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 2.9 g	【銀ひらすのレモンペッパー焼き】銀ひらすを爽やかなレモンの風味とブラックペッパーのアクセントが効いた調味液に漬け込み焼き上げました。 【牛肉とごぼうの玉子とじ】牛肉をごぼう・にんじんなどと甘辛くコトコトと煮込み、とろりとした玉子をかけました。	 レンジ目安 500W 4分20秒

使用している添加物は、お届けする商品包材でご確認ください。

お弁当と一緒にいかがですか？

注文締切日 11月11日（水）

ご飯・サラダ・牛乳はお弁当・おかずとセットでご注文ください。こちらの商品のみの注文はできません。
今回のみのご利用もできます。ご注文に関するご相談はお気軽に組合員コールセンターまでお寄せください。

お届け日が選べます。お好きな曜日をお選びください。

毎週木曜日にお届けします。
※祝日等の関係で曜日が変更になることがあります。

11月16日（月）～20日（金）

お届け日：11月19日（木）

注文番号 006



炊きたて冷やし込みご飯 150g

税込132円

消費期限：お届け日当日22時
甲賀産コシヒカリ・キヌヒカリ等のブレンド米。

注文番号 293

冷蔵



野菜1/2日分サラダ 175g

税込213円

消費期限：お届け日翌日
17種類の野菜が入ったサラダ。

注文番号 300

冷蔵

殺菌方法 120℃ 2秒
乳脂肪分 3.6%以上
生乳産地 鳥取県



せいきょう牛乳 200mℓ×3本

税込246円

賞味期間：お届け日含め10日

乳

夕食サポートお届けカレンダー

■枠は、夕食サポートのお届けはありません。

12/29はお正月用品のみの特別配達日です。

10月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

お問い合せ・お申込みはお気軽にお電話ください。
組合員コールセンター 0120-709-502
受付時間 月～金 9:00～19:30 土 9:00～15:00

夕食サポート

※天ぷらの内容はコメント欄に記載しておりますので、ぜひご覧ください。

お弁当コース
ご飯(滋賀県産)

今週のコメント

11/18(水)の『天ぷら2種　天つゆ添え』はきす、さつま芋です。淡白で上品な味わいのきす天です。
11/20(金)は『枝豆ごはん』です。良質なタンパク質やビタミン、食物繊維が豊富に含まれた、栄養満点のごはんです。

11 月 16 日（ 月 ）

献立名	アレルゲン
鶏肉の南部焼き	小麦
南瓜フライ	小麦
ピーマンとさつま揚げのコンソメ炒め	乳・小麦
いんげんときくらげの浸し	小麦
わかめの当座煮	小麦
ごはん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
500 kcal	19.3 g	15.5 g	69.1 g	2.0 g

使用添加物
加工デンプン、酒精、ドロマイト、調味料(アミノ酸等)、リン酸Ca、酵素、乳化剤、着色料(カラメル)、焼成Ca、ピロリン酸鉄、消泡剤、pH調整剤、酸味料

11 月 17 日（ 火 ）

献立名	アレルゲン
豚肉のプルコギ風炒め【韓国】	小麦
厚揚げとなすの生姜醤油	小麦
玉ねぎと枝豆のフリッター	卵・乳・小麦
ほうれん草とカニカマのサラダ	卵・乳・小麦
黄桃	
ごはん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
558 kcal	13.3 g	25.7 g	68.0 g	0.9 g

使用添加物
加工デンプン、豆腐用凝固剤、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、酒精、酸化防止剤(V.C)、酸味料、pH調整剤、酵素、香辛料、着色料(パプリカ、カロチン)、ベーキングパウダー、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、焼成Ca、消泡剤

11 月 18 日（ 水 ）

献立名	アレルゲン
天ぷら2種　天つゆ添え	卵・乳・小麦
小松菜とウインナーのあっさり炒め	
切干大根とえのきの煮物	小麦
カリフラワーとピーマンの炒め物	小麦
白花豆	
ごはん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
518 kcal	11.0 g	17.3 g	80.6 g	0.9 g

使用添加物
調味料(アミノ酸等)、酒精、pH調整剤、グリシン、酢酸Na、着色料(カラメル、カロチン)、凝固剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、ベーキングパウダー、加工デンプン、乳化剤、膨張剤、酸味料、消泡剤

11 月 19 日（ 木 ）

献立名	アレルゲン
ポークカレー	乳・小麦
水餃子	小麦
ひじきと大豆の煮物	小麦
エリンギとピーマンの中華炒め	小麦
福神漬け	小麦
ごはん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
444 kcal	12.3 g	12.0 g	73.0 g	2.3 g

使用添加物
加工デンプン、トレハロース、調味料(アミノ酸等)、酒精、着色料(カラメル、クチナシ)、安定剤(アルギン酸Na、増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、甘味料(甘草、ステビア)、糊料(グアーガム)、リン酸Ca、乳化剤、消泡剤、増粘剤(グアーガム)、香料、焼成Ca、酵素、増粘多糖類

11 月 20 日（ 金 ）

献立名	アレルゲン
ブリの煮付け	小麦
煮物(高野豆腐、人参)	小麦
デミグラスソース風パスタ	小麦
白菜とかまぼこの炒め物	小麦
小松菜とひらたけのポン酢和え	小麦
枝豆ごはん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
487 kcal	19.6 g	13.1 g	74.9 g	2.8 g

使用添加物
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、豆腐用凝固剤、重曹、pH調整剤、酸化防止剤(V.C、亜硫酸塩)、乳酸Ca、酸味料、香料、着色料(果実、コチニール、カラメル)、増粘剤(加工デンプン)、消泡剤

4種類のおかずコース

今週のコメント

11/18(水)の『トマトクリームソースハンバーグ』は新メニューです。トマトの爽やかな酸味とホワイトソースがマッチしたメニューです。

11 月 16 日（ 月 ）

献立名	アレルゲン
アカウオの味噌煮	小麦
チキンカツの卵ソース	卵・小麦
わかめと枝豆のサラダ	卵・小麦
しば漬け	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
297 kcal	18.2 g	16.6 g	17.3 g	1.8 g

使用添加物
加工デンプン、酸味料、ポリリン酸Na、酒精、増粘多糖類、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、香料、着色料(野菜)、乳化剤、甘味料(ステビア)、増粘剤(キサンタン)、消泡剤

11 月 17 日（ 火 ）

献立名	アレルゲン
豚肉のわさび風味炒め	
ホキの塩焼き	小麦
南瓜サラダ	卵
オクラの香味和風和え	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
263 kcal	15.7 g	17.1 g	11.2 g	2.3 g

使用添加物
調味料(アミノ酸等)、酒精、香料、リン酸Ca、焼成Ca、酵素、増粘剤(キサンタン)、消泡剤、甘味料(ステビア)、加工デンプン、pH調整剤、酸味料

11 月 18 日（ 水 ）

献立名	アレルゲン
ブリの中華あんかけ	卵・乳・小麦
トマトクリームソースハンバーグ	卵・乳・小麦
小松菜とピーマンの炒め物	小麦
エビ豆	小麦・えび

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
380 kcal	17.5 g	23.4 g	27.1 g	2.5 g

使用添加物
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル、カロチン)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、ベーキングパウダー、乳化剤、消泡剤、酸味料、増粘剤(加工デンプン)、焼成Ca、香料、酵素

11 月 19 日（ 木 ）

献立名	アレルゲン
BBQチキン	小麦
カニ風味コロッケ	卵・乳・小麦・かに
ジャーマンポテト	卵・乳・小麦
大根と人参の中華煮	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
359 kcal	17.8 g	19.2 g	29.3 g	2.4 g

使用添加物
増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸等)、くん液、増粘多糖類、着色料(紅麹、カロチン、ターメリック、クチナシ、カラメル)、カゼインNa、リン酸塩(Na)、酒精、酸化防止剤(V.C)、酸味料、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、焼成Ca、pH調整剤、消泡剤、香料、酵素、加工デンプン

11 月 20 日（ 金 ）

献立名	アレルゲン
白身魚フライ	卵・小麦
麻婆春雨	小麦
なすの甘酢煮	小麦
いんげんと人参のくるみ和え	小麦・くるみ

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
365 kcal	13.7 g	22.9 g	25.1 g	2.0 g

使用添加物
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グアーガム、キサンタン、加工デンプン、増粘多糖類)、酒精、酸味料、増粘多糖類、酸化防止剤(V.E)、乳酸Ca、香辛料、甘味料(スクラロース、アセスルファムK、ステビア)、消泡剤、pH調整剤、着色料(カラメル)

6種類のおかずコース

今週のコメント

11/17(火)は今月のイベントメニューとして、韓国料理のプルコギをイメージした『豚肉のプルコギ風炒め』をご用意しました。
11/18(水)の『天ぷら3種　天つゆ添え』はきす、さつま芋、竹輪のしそ天です。

11 月 16 日（ 月 ）

献立名	アレルゲン
鶏肉の南部焼き	小麦
南瓜フライ	小麦
ブロッコリーと人参の炒め物	小麦
ピーマンとさつま揚げのコンソメ炒め	乳・小麦
いんげんときくらげの浸し	小麦
わかめの当座煮	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
385 kcal	23.3 g	20.8 g	24.5 g	2.6 g

使用添加物
加工デンプン、酒精、ドロマイト、かんすい、乳化剤、調味料(アミノ酸等)、リン酸Ca、ピロリン酸鉄、pH調整剤、着色料(クチナシ、カラメル)、消泡剤、酵素、焼成Ca、酸味料

11 月 17 日（ 火 ）

献立名	アレルゲン
豚肉のプルコギ風炒め【韓国】	小麦
厚揚げとなすの生姜醤油	小麦
大根とコーンの煮浸し	小麦
玉ねぎと枝豆のフリッター	卵・乳・小麦
ほうれん草とカニカマのサラダ	卵・乳・小麦
黄桃	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
426 kcal	13.6 g	31.8 g	20.2 g	1.8 g

使用添加物
加工デンプン、豆腐用凝固剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、酸化防止剤(V.C)、酸味料、pH調整剤、酵素、香辛料、着色料(パプリカ、カロチン)、ベーキングパウダー、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、焼成Ca、消泡剤

11 月 18 日（ 水 ）

献立名	アレルゲン
天ぷら3種　天つゆ添え	卵・乳・小麦
小松菜とウインナーのあっさり炒め	
マカロニと人参のサラダ	卵・小麦
切干大根とえのきの煮物	小麦
カリフラワーとピーマンの炒め物	小麦
白花豆	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
449 kcal	11.9 g	27.7 g	39.6 g	1.3 g

使用添加物
調味料(アミノ酸等)、酒精、pH調整剤、グリシン、酢酸Na、着色料(カラメル、カロチン)、凝固剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、酸味料、リン酸Ca、ベーキングパウダー、加工デンプン、膨張剤、乳化剤、消泡剤

11 月 19 日（ 木 ）

献立名	アレルゲン
ポークカレー	乳・小麦
水餃子	小麦
春雨の塩炒め	小麦
ひじきと大豆の煮物	小麦
エリンギとピーマンの中華炒め	小麦
福神漬け	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
336 kcal	12.8 g	17.3 g	33.3 g	3.5 g

使用添加物
加工デンプン、トレハロース、調味料(アミノ酸等)、酒精、着色料(カラメル、クチナシ)、安定剤(アルギン酸Na、増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、甘味料(甘草、ステビア)、糊料(グアーガム)、リン酸Ca、消泡剤、V.B1、香料、酵素、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、焼成Ca、乳化剤、増粘多糖類

11 月 20 日（ 金 ）

献立名	アレルゲン
ブリの煮付け	小麦
煮物(高野豆腐、かぶ、人参)	小麦
ハムカツ	小麦
デミグラスソース風パスタ	小麦
白菜とかまぼこの炒め物	小麦
小松菜とひらたけのポン酢和え	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
424 kcal	20.9 g	25.4 g	31.1 g	2.8 g

使用添加物
加工デンプン、トレハロース、酒精、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na、K)、豆腐用凝固剤、酸化防止剤(V.C、亜硫酸塩)、くん液、重曹、pH調整剤、乳酸Ca、着色料(果実、コチニール、カラメル)、香料、乳化剤、増粘多糖類、酸味料、発色剤(亜硝酸Na)、増粘剤(加工デンプン)、消泡剤

8種類のおかずコース
旬彩御膳

今週のコメント

11/18(水)は『ひとくちドーナツ』です。サクッと食感のオールドファッション生地に、スイートチョコレートを練り込んだボール状のひとくちドーナツです。

11 月 16 日（ 月 ）

献立名	アレルゲン
ハンバーグ　マスタードソース	卵・乳・小麦
アジの塩焼き	卵
ひじき煮	小麦
れんこんサラダ	卵
ブロッコリーのコンソメ炒め	乳・小麦
キャベツの赤しそ和え	小麦
コーンの味噌バター炒め	乳
ほうれん草の浸し	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
423 kcal	21.6 g	24.4 g	31.8 g	4.0 g

使用添加物
調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、着色料(ココア、カラメル、クチナシ)、香辛料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、増粘多糖類)、増粘多糖類、消泡剤、クロレラエキス、pH調整剤、加工デンプン、焼成Ca、酵素、酸味料、セルロース、キシロース、膨張剤、ポリリン酸Na、塩化Ca、凝固剤、酒精、酸化防止剤(V.C)、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)、香料、乳化剤

11 月 17 日（ 火 ）

献立名	アレルゲン
コープ豚の肉じゃが	小麦
白身魚青のりフライ	小麦
春雨チャプチェ	小麦
白菜の柚子胡椒和え	小麦
オクラの浸し	小麦
わかめと小エビの煮物	小麦・えび
パンプキンサラダ	卵・乳
なすの揚げ浸し	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
416 kcal	20.7 g	20.4 g	40.0 g	3.2 g

使用添加物
消泡剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グァーガム、加工デンプン、キサンタン)、乳化剤、香辛料、加工デンプン、着色料(コチニール、クチナシ)、香料、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤

11 月 18 日（ 水 ）

献立名	アレルゲン
マスのバター醤油ムニエル	乳・小麦
麻婆豆腐	小麦
大根と竹輪の甘辛煮	卵・小麦
ミニお好み焼き	卵・小麦
チンゲン菜とウインナーの炒め物	小麦
こんにゃくの炒め物	小麦
キャロットラペ	
ひとくちドーナツ	卵・乳・小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
432 kcal	23.1 g	23.3 g	34.3 g	3.6 g

使用添加物
豆腐用凝固剤、消泡剤、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、増粘多糖類)、着色料(カラメル、パプリカ、クチナシ、野菜)、酸味料、pH調整剤、加工デンプン、焼成Ca、酵素、香料、乳化剤、酒精、酸化防止剤(V.C、エリソルビン酸Na)、乳酸Ca、ソルビット、炭酸Ca、リン酸塩(Na)、発色剤(亜硝酸Na)、水酸化Ca、膨張剤

11 月 19 日（ 木 ）

献立名	アレルゲン
鶏肉の唐揚げ	小麦
山菜和風スパゲティ	小麦
さつま芋と人参の煮物	小麦
竹輪のめんたいマヨ和え	卵・小麦
ブロッコリーのピーナッツ和え	小麦・落花生
もやしとコーンの炒め物	小麦
オレンジ	
野沢菜漬	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
448 kcal	26.6 g	24.5 g	37.7 g	3.7 g

使用添加物
加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、酒精、酸化防止剤(V・C、V・E)、酸味料、増粘剤(グァーガム)、消泡剤、メタリン酸Na、着色料(銅葉緑素、紅麹、唐辛子)、漂白剤(次亜硫酸Na)、ソルビット、炭酸Ca、香辛料

11 月 20 日（ 金 ）

献立名	アレルゲン
サバの蒲焼き	小麦
コープ豚と里芋の炒め物	小麦
厚揚げと椎茸の煮物	小麦
カリフラワーの土佐和え	小麦
オクラの塩昆布和え	小麦
ごぼうの甘辛揚げ	小麦
しば漬け	
麩菓子	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
491 kcal	23.3 g	26.1 g	41.0 g	3.8 g

使用添加物
ベーキングパウダー、着色料(V・B2、カロチン、クチナシ)、消泡剤、酒精、酸味料、調味料(アミノ酸等)、豆腐用凝固剤、増粘多糖類、甘味料(ステビア)、香料、酸化防止剤(V・E)

やわらかおかずコース

今週のコメント

11/18(水)の『天ぷら2種』はエビ2本、玉葱と生姜のかき揚げです。生姜は甘辛く炊き玉ねぎと合わせてかき揚げにしました。

11 月 16 日（ 月 ）

献立名	アレルゲン
アジの西京焼き	
焼ビーフン	卵・乳・小麦
炊合せ(高野豆腐、南瓜)	小麦
大根とカニカマのサラダ	卵・乳・小麦・かに・えび

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
266 kcal	18.2 g	13.2 g	18.1 g	2.4 g

使用添加物
加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、酸味料、酒精、豆腐用凝固剤、重曹、酸化防止剤(V・C)、着色料(クチナシ、紅麹)、発色剤(亜硝酸Na)、消泡剤、香料、香辛料

11 月 17 日（ 火 ）

献立名	アレルゲン
鶏肉の照焼き	小麦
キーマカレー	乳・小麦
もやしと昆布の和え物	小麦
じゃが芋の土佐煮	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
328 kcal	21.8 g	17.9 g	24.0 g	2.5 g

使用添加物
加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、酸味料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酒精、着色料(カラメル)、消泡剤、香料

11 月 18 日（ 水 ）

献立名	アレルゲン
天ぷら 2種	小麦・えび
お好み焼風焼うどん	小麦
大豆煮	卵・小麦
麩ときゅうりの酢味噌和え	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
343 kcal	20.3 g	12.0 g	38.6 g	2.0 g

使用添加物
酒精、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、着色料(紅花黄、クチナシ、コチニール、カラメル、V・B2、カロチン、ウコン)、酸化防止剤(V・C)、増粘剤(加工デンプン)、消泡剤、酸味料、甘味料(ステビア)、保存料(ソルビン酸K)、ベーキングパウダー

11 月 19 日（ 木 ）

献立名	アレルゲン
炊合せ(大根、卵、魚厚揚げ、南瓜)	卵・小麦
チャプチェ	小麦
マスの塩焼き	
ひじきとカニカマのサラダ	卵・乳・小麦・かに・えび

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
282 kcal	18.2 g	15.2 g	18.3 g	2.4 g

使用添加物
pH調整剤、酒精、加工デンプン、ソルビット、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麹)、糊料(キサンタン)、酸味料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、消泡剤、焼成Ca、酵素、香料、甘味料(ステビア)

11 月 20 日（ 金 ）

献立名	アレルゲン
タラのけんちん蒸し	卵・小麦
いんげんと牛肉の甘辛煮	小麦
白菜と油揚げのポン酢和え	小麦
さつま芋のレモン煮	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
266 kcal	21.4 g	7.9 g	25.1 g	2.3 g

使用添加物
酸味料、酒精、酸化防止剤(V・C)、pH調整剤、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、消泡剤、凝固剤、香料

減塩おかずコース

今週のコメント

11/20(金)の『天ぷら3種　天つゆ添え』は南瓜、鶏、なすです。ホクホクで甘い南瓜にはβ-カロテンが豊富で、体内でビタミンAになり、視力や粘膜の健康を助ける働きが期待できます。

11 月 16 日（ 月 ）

献立名	アレルゲン
ブリの明太ムニエル	乳・小麦
鶏肉の塩こうじ竜田	小麦
千草和え	乳・小麦
カリフラワーのしそ昆布和え	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
386 kcal	28.7 g	20.4 g	24.4 g	1.8 g

使用添加物
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酒精、酸味料、着色料(カラメル、紅麹、唐辛子、クチナシ)、香料、乳化剤、リン酸Ca、焼成Ca、消泡剤、V.B1、pH調整剤、酵素

11 月 17 日（ 火 ）

献立名	アレルゲン
煮込み風ハンバーグ	乳・小麦
白身魚のくるみ味噌焼き	小麦・くるみ
じゃが芋と人参のかき揚げ	卵・乳・小麦
白菜とツナのサラダ	卵・乳

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
309 kcal	15.1 g	16.2 g	24.2 g	1.7 g

使用添加物
加工デンプン、炭酸Ca、セルロース、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、パプリカ、カロチン)、ピロリン酸第二鉄、酒精、増粘多糖類、酸味料、酸化防止剤(V.E、V.C)、リン酸Ca、V.B1、消泡剤、ベーキングパウダー、増粘剤(キサンタン)、香料、V.B2、香辛料、乳化剤

11 月 18 日（ 水 ）

献立名	アレルゲン
サケマヨカツ＆メンチカツ	卵・乳・小麦
牛肉とれんこんのオイスターソース炒め	
エリンギと玉ねぎの炒め物	小麦
キャロットラペ	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
411 kcal	12.3 g	28.0 g	28.3 g	1.7 g

使用添加物
調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、pH調整剤、酒精、乳化剤、酸化防止剤(V.C)、膨張剤、酸味料、アルギニン、凝固剤、香料、塩化Ca、着色料(カラメル、カロチン)、リン酸Ca、酵素、消泡剤、V.B1、香辛料、焼成Ca、加工デンプン

11 月 19 日（ 木 ）

献立名	アレルゲン
豚肉と小松菜の照り焼き風	小麦
エビボールのチリソース	卵・乳・小麦・えび
もやしとベーコンのコンソメ醤油炒め	卵・乳・小麦
うずら豆	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
323 kcal	14.1 g	19.1 g	21.7 g	1.7 g

使用添加物
加工デンプン、酒精、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、酸味料、カゼインNa、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(V.C)、くん液、乳酸Ca、増粘多糖類、着色料(クチナシ、パプリカ、カラメル)、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、リン酸Ca、焼成Ca、消泡剤、V.B1、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酵素、ソルビット

11 月 20 日（ 金 ）

献立名	アレルゲン
天ぷら3種　天つゆ添え	卵・乳・小麦
長崎ちゃんぽん風焼きそば	乳・小麦
いんげんと人参の炒め煮	小麦
大根とコーンのマリネ	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
346 kcal	11.7 g	12.1 g	47.2 g	1.2 g

使用添加物
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、かんすい、酒精、乳化剤、グリシン、酢酸Na、酸味料、着色料(カラメル、クチナシ、カロチン)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、V.B1、消泡剤、酵素、ベーキングパウダー、焼成Ca

【お願い】　★温める際は、フタを取り、生野菜・和え物・サラダ等を取り出し、電子レンジで(500W)おかずコースは1分30秒、ごはんコースは2分を目安に温めて下さい。★食器の返却は、スポンジで軽く洗って翌日(翌営業日)にお返し下さい。

・原材料の仕入れ状況により、メニュー(原材料)を変更させて頂く事があります。
・栄養成分値は、献立表の作成時の計算値であり、食材や調理方法により多少前後する場合があります。
・商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がり下さい。
・アレルゲン物質の義務表示8品目を使用している商品に、「小麦、そば、卵、乳、落花生、えび、かに、くるみ」の表示をしています。《お願い》アレルゲン表示はあくまでも目安です。使用前には必ず商品の原材料欄をご確認ください。

・同じ製造ラインで、「小麦、そば、卵、乳、落花生、えび、かに、くるみ」の原材料を用いたおかずを製造しています。
・コロッケ、肉類、魚介類、卵などは電子レンジの加熱時間により破裂することがありますので、ご注意下さい。
・食事療法をされている方、アレルギーのある方は、事前に医療機関にご相談下さい。
・味にはお好みがありますので、ご自身で調味料はご用意下さい。

だしは天然だしを使用しております！

生活協同組合コープしが

夕食サポート お昼のおかずコース

日付はお届け日です。お届け日から3日後の14時までにお召し上がりください。夕食用弁当お届け日のみ、ご利用可能です。

11月 2日（月）

今週のコメント	献立名	アレルゲン
11月4日（水）は、『豚肉の生姜焼き』をご用意しました。白身魚フライと共に、食べ応えのあるメニューです。	サバの味噌煮	小麦
	トンカツ	乳・小麦
	ポテトサラダ	卵・乳・小麦
	だし巻き卵	卵・小麦
	ごま昆布	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
408 kcal	21.8 g	22.3 g	29.6 g	3.3 g

使用添加物

ソルビット、加工デンプン、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類）、着色料（ターメリック、コチニール、カラメル）、酢酸Na、リン酸塩（Na）、ポリリン酸Na、酸味料、酒精、グリシン、酸化防止剤（V.C）、香料、増粘多糖類、酵素、香辛料、くん液、発色剤（亜硝酸Na）、消泡剤

11月 3日（火）

文化日
お休みです

11月 4日（水）

献立名	アレルゲン
豚肉の生姜焼き	小麦
白身魚フライ	小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
大根とピーマンの中華煮	小麦
茶福豆	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
409 kcal	17.1 g	25.6 g	25.6 g	2.1 g

使用添加物

増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類、グアーガム）、酢酸Na、グリシン、調味料（アミノ酸等）、酒精、リン酸Ca、酵素、pH調整剤、加工デンプン、酸味料、着色料（ターメリック、コチニール、カラメル）、リン酸塩（Na）、酸化防止剤（V.C）、香辛料、発色剤（亜硝酸Na）、くん液、焼成Ca、消泡剤

11月 5日（木）

献立名	アレルゲン
肉団子の中華あんかけ	卵・乳・小麦
ホキのタンドリー焼き	小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
南瓜の煮物	小麦
きゅうりの漬物	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
482 kcal	19.8 g	30.2 g	28.4 g	2.8 g

使用添加物

加工デンプン、酢酸Na、調味料（アミノ酸等）、グリシン、酒精、酸味料、増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類）、pH調整剤、リン酸塩（Na）、酸化防止剤（V.C）、着色料（ターメリック、コチニール、カラメル）、リン酸Ca、香辛料、香料、発色剤（亜硝酸Na）、くん液、消泡剤

11月 6日（金）

献立名	アレルゲン
酢豚	卵・乳・小麦
大根のそぼろあんかけ	小麦
金平れんこん	小麦
なます	
黒豆	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
209 kcal	6.0 g	4.4 g	36.4 g	3.2 g

使用添加物

加工デンプン、増粘剤（加工デンプン、キサンタン）、調味料（アミノ酸等）、着色料（カラメル、カロチン）、酸味料、pH調整剤、甘味料（ステビア）、トレハロース、保存料（ソルビン酸K）、重曹、貝Ca、膨張剤、リン酸Ca

11月 9日（月）

今週のコメント	献立名	アレルゲン
11月9日は『ハンバーグのシャリアピンソース』をご用意しました。シャリアピンソースは玉ねぎ、にんにく、醤油、赤ワイン、バターを煮詰めた日本発祥のステーキソースです。	サバの生姜煮	小麦
	ハンバーグのシャリアピンソース	乳・小麦
	ポテトサラダ	卵・乳・小麦
	ブロッコリーのガーリックオイル和え	小麦
	からし風味小なす漬	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
368 kcal	21.7 g	18.1 g	28.6 g	3.0 g

使用添加物

増粘剤（加工デンプン、タマリンドガム、キサンタンガム、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、酢酸Na、酸味料、着色料（ターメリック、コチニール、カラメル）、酒精、グリシン、保存料（ソルビン酸K）、香料、発色剤（亜硝酸Na）、くん液、pH調整剤、リン酸塩（Na）、酸化防止剤（V.C、フェルラ酸）、漂白剤（次亜硫酸Na）、香辛料

11月 10日（火）

献立名	アレルゲン
ポークカレー	乳・小麦
イカメンチカツ	小麦
里芋サラダ	
カリフラワーと枝豆の香味和風和え	小麦
福神漬け	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
387 kcal	12.3 g	24.1 g	29.4 g	3.1 g

使用添加物

酢酸Na、グリシン、調味料（アミノ酸等）、着色料（カラメル、クチナシ、コチニール、紅麹）、増粘剤（グアーガム、キサンタン、加工デンプン）、酒精、酸味料、甘味料（甘草、ステビア）、糊料（グアーガム）、リン酸Ca、乳化剤、pH調整剤、酵素、増粘多糖類、消泡剤、加工デンプン、焼成Ca、香料

11月 11日（水）

献立名	アレルゲン
照焼きチキン	小麦
アカウオのさっぱり煮	小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
ブロッコリーとピーマンのレモンペッパー炒め	小麦
金時豆	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
437 kcal	29.1 g	22.5 g	24.6 g	3.2 g

使用添加物

酢酸Na、グリシン、酒精、酸化防止剤（V.C）、pH調整剤、香料、香辛料、焼成Ca、調味料（アミノ酸等）、消泡剤、酵素、加工デンプン、リン酸塩（Na）、くん液、発色剤（亜硝酸Na）、増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類）、着色料（ターメリック、コチニール、カラメル）、酸味料

11月 12日（木）

献立名	アレルゲン
ミートボールのデミグラスソース	卵・乳・小麦
ホキのチーズムニエル	乳・小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
ピーマンと玉ねぎの塩昆布和え	小麦
白花豆	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
422 kcal	19.7 g	22.1 g	36.2 g	2.0 g

使用添加物

加工デンプン、酢酸Na、調味料（アミノ酸等）、グリシン、着色料（ターメリック、コチニール、カラメル、クチナシ、果実）、増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類）、pH調整剤、酒精、香料、乳化剤、酸味料、消泡剤、発色剤（亜硝酸Na）、リン酸塩（Na）、酸化防止剤（亜硫酸塩、V.C）、くん液、香辛料

11月 13日（金）

献立名	アレルゲン
若鶏のみぞれ煮	小麦
れんこんと鶏肉の梅仕立て	乳・小麦
金平ごぼう	小麦
ひじきの煮物	小麦
さくら漬け	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
264 kcal	16.7 g	14.1 g	18.6 g	2.6 g

使用添加物

増粘剤（加工デンプン）、pH調整剤、調味料（アミノ酸等）、加工デンプン、キシロース、酸味料、着色料（野菜）ポリリン酸Na、カラメル色素、香料、V.C

11月 16日（月）

今週のコメント	献立名	アレルゲン
11月17日（火）は『BBQチキン』をご用意しました。しっかり目の味付けでご飯に良く合います。	サバの味噌煮	小麦
	ビーフンソテー	小麦
	ポテトサラダ	卵・乳・小麦
	豆ひじき	小麦
	さくら漬け	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
367 kcal	20.1 g	17.2 g	32.8 g	2.7 g

使用添加物

調味料（アミノ酸等）、酒精、酢酸Na、、着色料（ターメリック、コチニール、カラメル、野菜）、グリシン、香料、香辛料、くん液、増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類）、発色剤（亜硝酸Na）、酸化防止剤（V.C）、糊料（キタンサンガム）、酸味料

11月 17日（火）

献立名	アレルゲン
BBQチキン	小麦
白身魚フライ	小麦
3種の豆サラダ	
大根とピーマンの中華煮	小麦
昆布豆	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
459 kcal	27.2 g	27.1 g	23.4 g	2.6 g

使用添加物

酢酸Na、グリシン、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（加工デンプン、グアーガム、キサンタンガム）、加工デンプン、乳化剤、くん液、pH調整剤、酒精、香料、消泡剤、酸味料、リン酸Ca、環状オリゴ糖、焼成Ca、酵素

11月 18日（水）

献立名	アレルゲン
カレイの煮付け	小麦
なすとベーコンのラタトゥイユ	卵・乳・小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
オクラの和風煮	小麦
金時豆	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
292 kcal	13.0 g	16.0 g	22.0 g	1.3 g

使用添加物

酢酸Na、グリシン、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類、キサンタンガム）、加工デンプン、くん液、カゼインNa、リン酸塩（Na）、pH調整剤、酸化防止剤（V.C、フェルラ酸）、酒精、増粘多糖類、着色料（クチナシ、ターメリック、コチニール、カラメル）、発色剤（亜硝酸Na）、香辛料、酸味料、リン酸Ca、環状オリゴ糖、焼成Ca、酵素

11月 19日（木）

献立名	アレルゲン
豚肉の生姜焼き	小麦
揚げ餃子	小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
切干大根の煮物	小麦
梅ザーサイ	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
365 kcal	13.2 g	22.5 g	25.4 g	2.6 g

使用添加物

酢酸Na、グリシン、酒精、調味料（アミノ酸等）、乳酸Ca、酸味料、増粘多糖類、リン酸塩（Na）、香料、酸化防止剤（V.C）、pH調整剤、リン酸Ca、発色剤（亜硝酸Na）、くん液、香辛料、消泡剤、酵素、着色料（赤102、ターメリック、コチニール、カラメル）、加工デンプン、増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類）、焼成Ca

11月 20日（金）

献立名	アレルゲン
鶏肉と野菜の黒酢あん	卵・小麦
大根のそぼろあんかけ	小麦
金平れんこん	小麦
だし巻き卵	卵・小麦
茶福豆	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
279 kcal	12.3 g	9.3 g	36.4 g	2.7 g

使用添加物

加工デンプン、増粘剤（加工デンプン、キサンタン）、調味料（アミノ酸等）、着色料（カラメル）、pH調整剤、トレハロース、ポリリン酸Na

11月 23日（月）

今週のコメント	献立名	アレルゲン
11月24日（火）は、『鶏肉のオーロラソース焼き』をご用意しました。オーロラソースのまろやかな味わいをお楽しみください。	勤労感謝の日 お休みです	

11月 24日（火）

献立名	アレルゲン
鶏肉のオーロラソース焼き	卵
カレイの煮付け	小麦
里芋サラダ	
カリフラワーと枝豆の香味和風和え	小麦
梅ザーサイ	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
453 kcal	28.2 g	30.4 g	13.8 g	2.8 g

使用添加物

酢酸Na、グリシン、酒精、調味料（アミノ酸等）、乳酸Ca、酸味料、増粘多糖類、リン酸塩（Na）、香料、酸化防止剤（V.C）、pH調整剤、リン酸Ca、増粘剤（加工デンプン、キサンタン）、酵素、乳化剤、着色料（コチニール、紅麹、赤102）、甘味料（ステビア）、加工デンプン、焼成Ca、香辛料

11月 25日（水）

献立名	アレルゲン
豚キムチ	小麦
アカウオのさっぱり煮	小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
ブロッコリーとピーマンのレモンペッパー炒め	小麦
からし風味小なす漬	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
396 kcal	17.5 g	26.2 g	20.3 g	2.6 g

使用添加物

酢酸Na、調味料（アミノ酸等）、グリシン、加工デンプン、酒精、酸味料、保存料（ソルビン酸K）、pH調整剤、香料、増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類、キサンタン）、酸化防止剤（V.C）、着色料（ターメリック、コチニール、カラメル）、リン酸塩（Na）、酵素、漂白剤（次亜硫酸Na）、香辛料、くん液、発色剤（亜硝酸Na）、焼成Ca、消泡剤

11月 26日（木）

献立名	アレルゲン
ポークカレー	乳・小麦
白身魚フライ	小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
青菜のおひたし	小麦
福神漬け	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
389 kcal	11.1 g	27.8 g	22.3 g	2.5 g

使用添加物

酢酸Na、加工デンプン、調味料（アミノ酸等）、グリシン、着色料（ターメリック、カラメル、クチナシ、コチニール）、酒精、増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類、グアーガム）、リン酸塩（Na）、酸味料、pH調整剤（甘草、ステビア）、くん液、酸化防止剤（V.C）、糊料（グアーガム）、増粘多糖類、発色剤（亜硝酸Na）、香辛料、リン酸Ca、焼成Ca、消泡剤、乳化剤、酵素、香料

11月 27日（金）

献立名	アレルゲン
若鶏のトマト煮	小麦
れんこんと鶏肉の梅仕立て	乳・小麦
切干大根の煮物	小麦
豆ひじき	小麦
さくら漬け	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
281 kcal	16.4 g	13.7 g	23.5 g	2.6 g

使用添加物

増粘剤（加工デンプン）、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、加工デンプン、酸味料、着色料（野菜）、香料、キシロース、ポリリン酸Na

11月 30日（月）

今週のコメント	献立名	アレルゲン
12月1日（火）は、『なすとベーコンのラタトゥイユ』をご用意しました。トマトの酸味で食欲増進です。	サバの味噌煮	小麦
	ハンバーグのシャリアピンソース	乳・小麦
	ポテトサラダ	卵・乳・小麦
	豆ひじき	小麦
	たくあん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
374 kcal	23.7 g	17.4 g	30.0 g	3.6 g

使用添加物

調味料（アミノ酸等）、酒精、酢酸Na、リン酸塩（Na）、着色料（ターメリック、コチニール、カラメル、野菜）、増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類）、発色剤（亜硝酸Na）、酸化防止剤（V.C）、酸味料

12月 1日（火）

献立名	アレルゲン
カレイの煮付け	小麦
なすとベーコンのラタトゥイユ	卵・乳・小麦
なます	
オクラの和風煮	小麦
金時豆	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
270 kcal	12.5 g	12.0 g	26.3 g	1.6 g

使用添加物

酢酸Na、グリシン、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（増粘多糖類、キサンタンガム）、加工デンプン、くん液、カゼインNa、リン酸塩（Na）、pH調整剤、酸化防止剤（V.C、フェルラ酸）、酒精、増粘多糖類、着色料（クチナシ、カラメル）、発色剤（亜硝酸Na）、香辛料、酸味料、リン酸Ca、甘味料（ステビア）、保存料（ソルビン酸K）

12月 2日（水）

献立名	アレルゲン
BBQチキン	小麦
白身魚フライ	小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
大根とピーマンの中華煮	小麦
昆布豆	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
449 kcal	25.2 g	26.8 g	23.5 g	2.5 g

使用添加物

酢酸Na、グリシン、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類、グアーガム）、加工デンプン、くん液、リン酸塩（Na）、pH調整剤、酸化防止剤（V.C）、酒精、着色料（ターメリック、コチニール、カラメル）、消泡剤、発色剤（亜硝酸Na）、香辛料、酸味料、リン酸Ca、環状オリゴ糖、焼成Ca、酵素

12月 3日（木）

献立名	アレルゲン
豚肉の生姜焼き	小麦
揚げ餃子	小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
切干大根の煮物	小麦
梅ザーサイ	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
365 kcal	13.2 g	22.5 g	25.4 g	2.6 g

使用添加物

酢酸Na、グリシン、酒精、調味料（アミノ酸等）、乳酸Ca、酸味料、増粘多糖類、リン酸塩（Na）、香料、酸化防止剤（V.C）、pH調整剤、リン酸Ca、発色剤（亜硝酸Na）、くん液、香辛料、消泡剤、酵素、着色料（赤102、ターメリック、コチニール、カラメル）、加工デンプン、増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類）、焼成Ca

12月 4日（金）

献立名	アレルゲン
鶏肉と野菜の黒酢あん	卵・小麦
大根のそぼろあんかけ	小麦
金平れんこん	小麦
だし巻き卵	卵・小麦
茶福豆	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
279 kcal	12.3 g	9.3 g	36.4 g	2.7 g

使用添加物

加工デンプン、増粘剤（加工デンプン、キサンタン）、調味料（アミノ酸等）、着色料（カラメル）、pH調整剤、トレハロース、ポリリン酸Na

---

【お願い】 ★温める際は、電子レンジで（500W）1分～1分30秒を目安に温めて下さい。
・原材料の仕入れ状況により、メニュー（原材料）を変更させて頂く事があります。
・栄養成分値は、献立表の作成時の計算値であり、食材や調理方法により多少前後する場合があります。
・商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、表示の賞味期限内（お届け日から3日後の14時まで）にお召し上がりください。
・アレルギー物質の義務表示8品目を使用している商品に、「小麦、そば、卵、乳、落花生、えび、かに、くるみ」で表示しています。
《お願い》アレルギー表示はあくまでも目安です。使用前には必ず商品の原材料欄をご確認ください。
・お弁当の容器について、「洗っていただいたもの」については回収いたします。

だしは天然だしを使用しております！

生活協同組合コープしが

・同じ製造ラインで、「小麦、そば、卵、乳、落花生、えび、かに、くるみ」の原材料を用いたおかずを製造しています。
・コロッケ、肉類、魚介類、卵などは電子レンジの加熱時間により破裂することがありますので、ご注意下さい。
・食事療法をされている方、アレルギーのある方は、事前に医療機関にご相談下さい。
・味にはお好みがありますので、調味料はご自身でご用意下さい。

提出後、さらに変更されたい場合は、お手数ですが組合員コールセンター（0120－709－502）までお電話ください。

注文用紙 点線で切り取ってお渡しください。

締切日：お届け週の前週（水）

※夕食用弁当お届け日のみ、ご利用可能です。

No. 031 昼食弁当（おかず） 税込：590円

センター	サポーターCD	順番	サポーター名
組合員CD		お名前	

ご利用期間

毎週 ／ 11月 日～週のみ

※毎週に○をされた場合、翌週以降のご注文は不要です。

必要数 曜日ごとの必要数をご記入ください。

月	火	水	木	金